د ریکوری کورنل.

طرز عمل د ځنډونو په اړه سلسله.

اجباري جنسي چلند.

د ژوند پوهنه، پیلاټرن، او بیا رغون.

بې حُکمه، بې شرم په توګه د یوې چارچاس په توګه. یوازې میکانیزم او هغه څه چې واقعیا کار کوي.

دا هغه چلند کوډموند ده چې تر ټولو ډیر شرم ورسره ټړلی دی.

د دې په وجه، هغه شرم لومړی باید له جوړښت څخه لرې شي.

کې شامل ده. ډوپامین سیرکټ، اپوئیډ (WHO 2022) ICD-11 اجباري جنسي چلند د ناروغۍ په توګه د ریسپټر فعال کول، او نوښت پر بنسټ د متغیر تناسب تقویت -- دا ټول بیولوژي دي. د شفایې پروسه ورته لاندې طریقه کاروي لکه چې نورو کوډمو لپاره کارول کیږي.

دلومې برخې — لومړی بیولوژي.

د سنټوریون په اړه: جنسي فعالیت تر ټولو قوي طبیعي ډوپامین فعالې کړنو له جملې څخه دی. تکامل یې د دې لپاره په اراده جوړه کړې ده.

جنسي فعالیت هغه لومړی مکانیزم دی چې د نسل د زیاتیدو لپاره کارول کیږي. تکامل له سلګونو میلیونونو کلونو راهیسې وخت درلوده ترڅو دا عمل دومره ګټور وښیي چې خلک په ثابت ډول ورته لیوال وي. پایله: هغه ډوپامین چې د جنسي فعالیت او ارګازم سره تړاو لري، له لوړ طبیعي ډوپامین تولیدونکو یوه بیولوژیکه لومړیتوب پیغام ده.

دا پوهیدل د میکانیزم له اخلاقي قضاوت څخه لرې کوي: هغه عصبي جایزې سیال چې نشه مخدرات ورته لاس وهنه کوي، هغه سیال دی چې جنسي فعالیت د ځواکمن فعالولو لپاره رامینځته شوی. یو سیسټم چې د جایزې کولو لپاره جوړ شوی، په اجباري ډول کارول کیږي. ستونزه د غوښتنې نه ده. ستونزه دا ده چې څه شی به وشي کله چې غوښتنه د ارادې کنټرول څخه تیر شي.

بشپړ عصبي کیمیاوي پروفایل — ۱.۱.

د اعتیاد اړوند اهمیت.	د جنسي فعالیت په جریان کې څه کوي؟	عصبي کیمیاوي

ډوپامین د لټون چلند تحریکوي— هغه وخت چې د جنسي فعالیت تعقیب لپاره مصرف کیږي. لکه څنګه چې په نشه مخدراتو کې، ډوپامین د تساهل احساس رامینځته کیږي: هغه محرک چې پخوا شدید انتظاربدونکي ډوپامین تولید کاوه، اوس کم مؤثره وي، چې دا د لوړ شدت لرونکو محرکاتو لور ته وده کوي.	د وارزیدو په وخت کې په کلکو توګه وده کوي. د وجد په اوج کې تري مخې ځي. دا هغه ځانګړی کیفیت تولیدوي چې د اړتیا احساس وي — د هدف ته د تمایل لامل. ډوپامین یوازې خوښۍ نه ده. دا د تم شوې خوښۍ لور ته د هڅولو یو عامل دی.	ډوپامین - تمځای او غوښتنې سیګنال.
دا په دې دلیل ده چې نالتریکسون -- هغه کوډین مخالف چمتوونکي چې د او کوډین اعتیاد لپاره کارول Naloxالک کیږي -- لخوا تشریح شوي اغیزات د اجباري جنسي چلند باندې لري. د جنسي پاداش د کوډین برخې ځانګړی دی او د دې سره مرسته کول ممکن دي په ورته فارماکولوژي پورې چې د نشه مخدراتو اعتیاد لپاره کارول کیږي.	اندورفینونه او انکیفالینونه د ارګازم په جریان کې او وروسته خوشبویري، چې د ارګازم څخه وروسته حالت ته ګرم، خوښونکي کیفیت ورکوي. همدیغه ریسپټر سیستم چې بهرنۍ اپیاډز (هیروین، اکسی کوډون) فعالوي، هغه د ارګازم په جریان کې د داخلي اپیاډونو له خوا هم فعالوي.	د ځینو داخلي مورفینونو د خوښۍ سیګنال --.
اجباري جنسي چلند چې په ځانګړي ډول د اړیکو جوړولو ته لمن وهي - پُرنُور، مسلسل شریکانو بدلول پرته له عاطفي تړاک څخه - ممکن د هغه اورګازم رامینځته کړي چې صحي جنسي ژوند یې تولیدوي، مګر دا په اوکسیتوسین تړل شوي ندي. مزه جزوي ده: ډوپامین او اپیوئډ اجزا فعالېږي، مګر اوکسیتوسین تړل شوی برخه نه وي. دا یو ځانګړي کمښت رامینځته کوي - هغه څوک چې جنسي فعالیت لري، مګر عاطفیا نه لري.	د جسمي اړیکې، وجد او پایښت لرونکې سترګو تماس په وخت کې خوشبو شي. دا د تړلو غوښتنې ته لامل ګرځي— هغه تمایل چې د هغه ځانګړي شخص سره نږدې وي چې د اکسیټوسین خوشبویي په ګډه تولید کړی دی. اکسیټوسین هغه څه دي چې جنسیت یې په عاطفي تړلو بدلوي.	اکسیټوسین — تړلو کوډ.
بې شمیره او تکراري جنسي فعالیتونو سره د څو شخصیتونو په ګډون ممکن د واسپرسین تړل شوي غبرګون کې کمزوري راوړي - چې له امله یو ډول جوړښت رامنځته کیږي، چیرې چې د جنسي تړلو له لارې د اړیکې جوړولو وړتیا تدریجي کموي. هغه شخص چې کلونه راهیسې په اجباري توګه جنسي فعالیتونو ترسره کوي، ممکن د ریښتیني او نږدې اړیکو رامینځته کولو ته ورځ تر ورځې ستونزه احساس کړي.	د نارینه وو په اړه، دا ماده د اکسیټوسین سره یوځای کار کوي ترڅو اړیکې پیاوړې کړي. واسپرسین د محافظت احساس له یوه ځانګړي ملګري سره تړاو لري - هغه "دا شخص زما لپاره مهم دی" پیغام.	واسوپرسین - د جوړې تړل کیدو سیګنال (په ځانګړي ډول نارینه وو کې).
استعمال په ځیر، د سیټروټین MDMA د سیسټم کې، مداوم او اجباری جنسي چلند ممکن د سیټروټین تشبع سیګنال کم کړي - چې له امله بیاځل د جنسي هوس احساس، ګرندیږي، او د هر یوه جنسي تجربې څخه رضایت ترلاسه کول ورځ تر ورځې ستونزمن کیږي.	سیروټونین د وجد له کلو وروسته ډېربېري او د "رفراکټري دوري" کې مرسته کوي - هغه دوره چې د جنسي هوس کمښت په کې احساسېږي، چې دا د رضایت وروسته رامنځته کیږي. دا طبیعي ډول بندې کولو مکانیزم دی.	سیروټونین - د سیر شوي احساس سیګنال.

۱.۲ — نوښتګر لامل: ولې دا ځانګړی د مخدراتو کارول هیڅ حد نه لري.

د نورو چلند کوډونو په پرتله، اجباري جنسي چلند یو ځانګړي بیولوژیکي لامل لري چې د قمار، لوبو او رسنیو مصرف کې شتون نلري: کولیدج اثر.

کولِج اثر هغه ځنډ شوي جنسي عکس العمل دی په خټکیانو کې (چې پراخه څیړنه ورته شوې ده، او د ډولونو تر منځ شتون لري) چیرې چې جنسي هڅه د یو نوي ملګري په رارسیدو سره بیا راځي. هغه نارینه حیوان چې د یوې ملګرې سره خنډ شوی وي، به بیا د جنسي فعالیت پیل کړي کله چې یوه نوره ملګره معرفي شي. دا هیڅ ډول شخصیتي کمبود نه دی — دا د تکامل هغه میکانیزم دی چې د جین تنوع ته وده ورکوي. په پخوانۍ ژورځاړه کې، دا د نویو ملګرو د شتون له امله محدود وو. په ډیجیټل ژورځاړه کې، دا بې‌حده دی.

په ډیجیټل نړۍ کې دا څه مانا لري؟	کولِج اثر څه شی دی په مورنۍ کچه؟
پورنوګرافي او د نیټینګ اپلیکیشنونه په عمل کې نامحدود نوي بصري ملګري وړاندې کوي، چې دا ټول د صفر ټولنیز لګښت سره. کوډولج اثر (Coolidge Effect) له هر نوی تصویر، ویډیو یا پروفایل سره فعال شي - چې د ډوپامین زیاتیدو لامل کیږي، او دا زیاتیدنه د تشبع میکانیزم له خوا وکیږی ځکه چې نوښت هیڅکله نه ختمیږي. دا یو فوق العاده محرک دی: هغه محرک چې خورا قوي او پایښت لرونکی دی، تر هغه څه ډیر چې مغز ته د پاملرنې سیستم یې د مقابلو لپاره وده کړې ده.	جنسي تمایل د ریښتینې شریکوالۍ له مخې بیا راځي. دا په ځینو وختونو کې رامینځته کیږي، چې د شراکتیالانو شتون، ټولنیز جوړښت او تولیدي اړخونو له فزیکی واقعیت سره منظم وي. تشبع مکانیزم په سمه توګه کار کوي ځکه چې د ریښتینې نړۍ په کچه موجود نوي محرکات محدود دي.

دومبلې جنسي چلند د ستونزې (Compulsive Sexual Behavior Disorder): دا څه ده او دا څه نسته.

یو خبطراته نه ده. د جنسي چلند پر سر د اراده له د سنټوریون په اړه: لوړ جنسي لاس ورکولو یو خبطراته ده.

په صحي او لوړ جنسي تمایلاتو تر منځ توپیر، او اجباري جنسي چلند د ستونزې ترمنځ، په تکرار پورې اړوند ندي، نه هغه فعالیتونو باندې چې ترسره کیږي، او نه دا چې آیا هغه فعالیتونه عام دي. دا د ارادي کنټرول په اړه ده، او دا چې آیا دا چلند ضرر مندی دی چې شخص یې کم نه شي، که څه هم غواړي.

دا CSBD نه ده.	د ICD-11 دا اجباري جنسي چلند دی (معیارونو له مخې).
یا د جنسي فعالیت لوړ فریکونسي چې د پېژ جنسي په ارادي کنټرول کې وي او کوم ضرر نه رسوي.	کنټرول کولو کې د impulses شدید، تکراري جنسي دوامدار ناکامي - سره یوځای چې غواړي یې.
جنسي تمایلات چې غیر معمولي وي مګر په رضایت سره ترسره کیږي او شخص ته یا نورو ته هیڅ ډول ستونزې یا زیان نه رسوي.	جنسي فعالیت ته ادامه ورکول حتی کله چې دا د مهمې ستونزې، اړیکو خرابۍ، روغتیا خطر یا د فعالیت محدودیت لامل کیږي.
د ژوند د بدلونونو وروسته د جنسي فعالیت پراخوالی (نوی اړیکي، روغتیا وده، کم شوي استرس) چې په طبیعي توګه ثبات مومي.	د روغتیا، شخصي پاملرنې، مسؤلیتونو، یا مهمو فعالیتونو له لاسه راستنیدل د جنسي فعالیت یا د دې تعقیب لپاره مصرف شوي وخت او انرژي له امله.
جنسي نارضایت په اړیکه کې - کومه چې ممکن یوه اړیکې مسله وي، نه د اجباري چلند ستونزه.	دا چلند یوې مهمې مودې راهیسې موجود دی (ICD-11 معیار: ۶ میاشتې یا زیات).

۲.۱ — د انواع برخې

د دې محرکونکې ځانګړې میکانیزم.	څنګه ښه لري	ځانګړې برخه
د لوړې کچې د محرک مسئله: نامحدود نوي بصري محرکات پرته له دې چې تشبع مکانیزم فعال شي، کولیدج اثر په شدید ډول زیاتوي. د ډوپامین وړاندوینې سیستم تل د هغه نوښت لخوا فعال وي چې هیڅکله نه ختمیږي. عصبي تطابق د نړۍ د ستیمولونو سره حساسیت کموي.	د کارونې زیاتیدل، سره له دې چې غوښتنې شتون لري د کمولو یا بندې کولو لپاره۔ هغه وخت چې پورنوګرافي ته ځانګړیږي او دا د نورو فعالیتونو، اړیکو، خوب په ځای نیولو کوي. د ډېر سخت موادو لورې تلل ترڅو همدغه کچه احساسات ترلاسه شي چې مخکې د کوچنیو او ساده موادو له امله ترلاسه کېده. ستونزه د هغه وخت په پرتله چې اوس هم شتون لري، د ریښتیني	اجباري پورنوګرافي کارول.

	سره تحریک احساسول، کوم partner څه چې مخکې د پراخه پورنوګرافي استعمال نه درلود.	
یو څوک چې د اړیکو په اړه مجبوری احساسات لري.	د اړیکو د نه شتون له امله، په جبري توګه د جنسي همکارانو ترلاسه کول. همکار تعقیب کیږي، جنسي عمل وشي، او دا تمایل سمدلاسه پای ته رسي - چې یوې دورې لامل ګرځي. د خطرونو زیاتیدو: د کم خطرونو سره د پراختیا له امله، د زیاتو Tolerance خطرناک تجربو لامل کیږي.	د لټون په پراخې تناسب سره تقویت او د نوي ملګري په نوښت کې ډوپامین. کوډچ افیکټ په خپله بڼه. ټرل شوی فاز (اکسیټوسین) یا ښه لیدل کیږي، یا یوازې لنډمهاله ټراو رامینځته کوي چې هغه اجباري نمط یې ګډوډوي.
جنسي اړیکې د احساساتو تنظیم په توګه.	جنسي فعالیت په ځانګړې ډول د احساساتي حالتونو کنټرول لپاره کارول - بې هوښ، غم، تنهایی، سستي، خفګان. جنسي فعالیت درملنې په څیر عمل کوي: دا د احساساتي حالت څخه لنډمهاله راحت چمتو کوي او که چیرې دا حالت بیا راځي، نو دا باید تکرار شي.	د اندوښنې احساس کمولو لپاره، د جنسي فعالیتونو څخه کار اخیستل په همدې ډول ده لکه څنګه چې یو شخص د اندښنې له امله شراب مینځلو ته اړتیا لري.
زغمي ځوروني (د پورنوګرافي نه اغېزمن).	اجباري ځینې کولو، چې په پورنوګرافي نه وي، بلکې د اپیویډ او ډوپامین خوشبو له اړخه د اړتیا لخوا چمتو شوي، نه د جنسي هوس یا کښلې څخه.	دا مستقیم فعالېدل د تمځای سریز (reward circuit) ته، پرته له کومه بهرن محرک څخه. دا اکثراً هغه حالت دی چې ټولو ډیر شرم ورسره ټرلی وي - یو څه ځکه چې دا په ښکاره داخلي وي او نشي کولی د بهرنیو محرکو سره منسوب شي.

دریم قلمه — د جنسي وسواسي په فارماکوژینومیک مطالعه.

د سنټوریون په اړه: هغه ډولونه چې د نشې کوډو ته خپراتل رامینځته کوي، همدغه ډولونه دلته هم خپراتل رامینځته کوي.

د هغه جینومي کوډ چې د اجباري جنسي چلند لپاره خپرېوالي زیاتوي، عموما په هماغه کوډ سره تړل شوی دی چې د نشه مخدراتو او نورو چلنیزواړونځو لپاره خپرېوالی زیاتوي. دا یو بل موضوع نه ده - ټول هغه ډول اړونځونه د ورانده کولو یوه لاره فعالوي، او د دې سریزې په کاري کولو کې د توپیرونو له امله، دا خپرېوالي د ټولو سره مشترک دی.

ډیوال	پدې ډول کار کوي.	د CSBD پیوند.
DRD2 A1 - د الیل پاداش کمښت سینډروم.	ریسپټر کثافت. د DRD2 کم شوي ۴۰٪ عادي ژوند مزه - خوږو، ټولنیزې اړیکو، او لاسته راوړنو - له خلکو څخه لږ A1/A2 یا ډوپامینیج ځواب راولي چې د A2/A2 جینټایپ لري. دا شخص په معمول ډول د تجربو له امله کم مزه ترلاسه کوي.	هر ډول لوړ شدت لرونکي ګټې راوړونکی فعالیت - شته چې د جنسي فعالیت هم شامل دي - هغه ډوپامین الیل رامینځته کوي A1 خالي کوي چې CSBD په DRD2 A1 نفوسونو کې د لوړو کچونو سره ثبت شوي ده. جنسي فعالیت هغه ډوپامین چمتو کوي چې کمزوري ریسپټر کثافت نشي کولی له معمولي محرکاتو څخه کافي تولید وکړي.
COMT Val158Met - جنګیڼه طبیعت.	چټک ډوپامین پاکوالي. اوج تیز دی او د ټروف هم په ورته ډول تیز دی. "واریر" هغه شخص دی چې د ډوپامین تر منځ تر منځ د لوړې کچې د توپیر تجربه کوي. د مخکینۍ اندازې چټک پاکیدو له امله، د بل اندازې لور ته د تمایل وده کوي.	جنګیڼه په شدت غوښتنې او سیالي روحیه د اړیکو په حصول باندې تاثیر منځته راوړي (د هغه تعقیب او فتحې بهیر چې په ځانګړې ډول د جنګیڼه د ډوپامین سیستم تحریکوي) او همدغه راز د پورنوګرافي استعمال د زیاتیدونکي الګو باندې (د دې اړتیا چې له ورځني او شدید محرکاتو سره سمون ولري ترڅو د ډوپامین د ګرند پاکوالي سره مقابله وشي).
MTHFR C677T هوموزیګوت.	تولید د ډوپامین او BH4 کمزورې سیروټونین سینتیز باندې اغیزه کوي. سیروټونین کمښت په دې ځای کې خورا مهم دی - سیروټونین هغه سیګنال دی چې شبعت راوړي. کم سیروټونین د کم شبعت مانا لري، کوم چې پدې معنی ده چې مقاومت دوره لنډوي او خوښي چټک تر شا شوي.	د MTHFR ورونکي چې د سیروټونین تولید یې کم شوی، د جنسي فعالیت وروسته ببولوژیکه لږه تشبع دوره لري. هغه اجباري چرخونه - کارول، لنډ تشبع، او د هوس ګرندی بیرته راځي - یو څه د کم شوي سیروټونین تشبع میکانیزم له درملنې MTHF-امله رامینځته کیږي. 5 په مستقیم ډول دا مسله حلوي لکه څنګه چې دا د سیروټونین تولید ملاتړ کوي.
MAO-A (مونوامین د اراده — (A اکسایډه	MAO-A سیروټونین او ډوپامین باندې ډولونه لږه یا MAO-A تاثیر کوي. ځینې	په عصبي MAO-A کمی فعالیت لرونکی کړیو کې ډیر شتون لري، چې داسې

CSBD کړ هم پکې شاملې دي لکه هغه برخه چې عصبي کړي رامینځته کوي -- عمل کول د جنسي هڅې پر بنسټ پرته له هغه ځنډ څخه چې لوړ MAO-A سیروټونین چمتو کوي -- یو څه په واسطه رامینځته کیږي.	زیاته توزیه تولیدوي (لږ سیروټونین، لوړ تمایلات یا د نورو عصبي واټونو بدلون). ډول د MAO-A لږ فعالیت لرونکي تمایلاتو او توندیدو زیاتوالي سره تړلي دي.	کنټرول جین.

د څلورمې برخې په اړه — شرم د کړک: ولې شرم یې بدوي.

د سنټوریون په اړه - شرم د چلند له امله پیدا کیږي، او دا هغه ته لاندې ځي، چیرې چې وده کوي. شرم د عصبي جنسي چلند لپاره خورا مهم چاوي دی.

اجباري جنسي چلند هغه چلن کوډیتوب دی چې د مرستې غوښتنې په پرتله یې ستره شرم لرو. د خلکو شمیر چې په دې حالت اخته دي او د درملنې لپاره ځانګړیږي، دا شمېر نورو کوډیتوبونو په پرتله لوړ دی. دلته وجه شرم دی - هغه ځانګړی او شدید شرم چې جنسي اجباري چلند ډېرې کلتوري شرایطو کې لري.

شرمې څرخ ځان ته د ودې وړ دی او په ځانګړې ډول بېکاره دی:

شرمیزه څرخ.

۱. اجباري چلند رامنځته کیږي.

۲. شدید شرم احساس شي— "زما سره څه ستونزه ده، ولې زه دا نه شي کول."

۳. شرم د احساساتي ستونزې رامینځته کوي (بې هوښۍ، غم، ځان په کم عیب بلل).

۴. اجباري چلند له هغه ډلو راحتیاوو څخه دي چې په احساساتي ستونزو کې ډېرې ګټې لري (اپیوډ ریسیپټر فعال کول).

د هغه چلند بیا راځي ترڅو هغه ستونې کم کړي چې د مخکینۍ چلند له امله رامینځته شوي وې.

۶. ډېر شرم. رازونه پر خپل ځان ټینګیږي. تنهایی زیاتېږي. دا چلند یوازې د مرستې یوه معتبره سرچینه ده چې په تنهایي او شرم حالت کې شتون لري.

زمانی چې د جنسي چلند په اړه شرم احساس شي، دا دغه چلند کم نه شي کېږي. شرم هغه رواني کړاو زیاتوي چې دغه چلند د خوشحالي لپاره کارول کیږي. شرم هغه لامل دی چې دا کړکېړه دوام کوي.

دا یو دلیل نه دی چې دا چلند منل شوی وي یا د دې پایلو باید کم شي. دا د څرنګوالي په اړه یوه وینډل ده: شرم لکه لومړی درملنې روش د اجباري جنسي چلند لپاره، فارماکولوژیک ډول بې کاره دی. دا هغه ستونې ته زیاتوالی راوړي چې چلند یې کموي. مؤثره لاره د شرم له چوکاټ څخه په بشپړه توګه لرې کول او چلند په هغه بیولوژیکي او ذهني نمرو باندې تمرکز کول دي چې واقعیا دی.

۴.۱ — د راز ساتل په توګه د دوام یو عامل.

سترګیزي په ځانګړي ډول د عصبي تشویق له لارې اجباري جنسي چلند ساتي.

- د راز په اړه نشي کولای چې پرې کار وشي— هغه چلند چې د ټولو اړیکو شراکت کوونکو او مرست کوونکو څخه پټ وي، یې نشي کولای چې ووینډو، ننګونې وکړو، یا هغه ډول اړیکو کې ځانګړي کړو چې درملنې ته اړتیا ده. راز په تارکې کې ژوند کوي چیرته چې دا وده کوي.
- د دوه ګونی ژوند ذهني ټټې لري— د عام او شخصي جنسي هویتونو تر منځ د توپیر ساتل هغه ذهني وسایل کاروي چې بیا د ښېرته جوړیدو لپاره شتون لري. هغه څوک چې خپل راز مدیریت کوي، هغه نشي کولی په بشپړ ډول د ښېرته جوړېدلو سره مینه وکړي.

- رازداري د مسؤليت څخه مخنيوی کوي— ترټول په توپير، د سلو بدلولو لپاره تر ټولو قوي ميخانيکزم د مسؤليت لرونکي اړيکو دي. هغه څوک چې د هغه د اجباري چلند په اړه هيڅوک نه پوهيږي، هغه شخص کومه بهرنۍ مسؤليت جوړښت نلري.
- د تاوتريمو کشف - هغه اړيکې چې د اوږد مهال لپاره پټ شوي جنسي چلند په کشف کولو سره پای ته رسيږي، په شريکانو کې يو ځانګړي ډول تاوتريمی عکس العمل (بې وفاوالي له امله د تاوتريمو) رامينځته کوي چې دا عکس العمل د هغه چلند څخه ډير شديد وي چې که چيرې دا مخکې اعلان شوی وای. هر څومره اوږده پټه وي، د احتمالي زيان کچه هم ډيره وي.

د ۵مې برخې سره -- د ټراوما ټړاو.

د سنټوريون په اړه: دا هغه چلند کوډ ده چې تر ټولو لوړې کچې ته د پوهيدو له مخې، شته. دې کوډ بايد نوم ولري، مګر بيا هم د تشريح کولو لپاره يوازې يو دليل نه وي.

په ځانګړي ډول جنسي تروما، مګر همدغه شان جسمي تشدد، عاطفي غفلت - (ACEs) بچ۞ د بد تجربو اوکورنۍ د نظم نشتوالی - په هغه کسانو کې خورا ډېر ليدل کيږي چې اجباري جنسي چلند اختلال وده کوي. دا اړيکې په هر حالت کې سبب نه وي او نه (compulsive sexual behavior disorder) هم د هر حالت بشپړتيا ده. خو دا دومره عامه ده چې د کلينيکي درناوي يوه مهمه برخه ده.

درملتي اغيزې.	دې ته څه لامل وي؟	ميکانيزم
ټراوما لپاره ځانګړي درملنې جسمي تجربې، او ټراوما (EMDR، CBT) په اړه معلومات لرونکي اړين دي، چې دا د چلن درملنې سره يوځای وشي. يوازې چلن درملنه پرته له ټراوما پروسس څخه، يوازې ستونې ته پته کوي، مګر د لامل نه.	کله چې د جنسي تجربې په يوې ټراوماتيکې سيمه کې، په لومړيو کلونو کې رامينځته شي، نو هغه عصبي اړخيز ټرون (neurological association) چې د جنسي تحريک او د ټراوما عکس العمل تر منځ شتون لري (چپکيدل، انديښنه، د بې پلوه احساساتو/ترسيو ترکيب)، ثابت کيدی شي. هغه شخص د جنسي فعاليتونو ته يو څه تمايل لري، ځکه چې غواړي هغه ټراوما بيا تجربه کړي او په هغه باندې کار وکړي، هغه ټراوما چې هيڅکله هم په کافي ډول هضم شوی نه و. دا اجباري کيفيت (compulsive quality) د هغه په اجباري کيفيت سره ټړل شوی دی، هغه څه چې د هضم نشې شوي ټراوما له امله رامينځته شوي دي.	لومړنۍ جنسي ټراوما چې د ټراوما عکس العمل يې جنسي کړی و.
هغه کس چې د احساساتو تنظيم لپاره د جنسي فعاليت کارولو مهارت ترلاسه کړ، مخکې له دې چې نور مهارتونه ترلاسه کړي، بايد بديلونو ته اړتيا ولري - يوازې دا نشي کول چې جنسي فعاليت په	هغه ماشومان چې د خپلو مورانو او پلارانو څخه په اړتياوو کې پاملرنه نه ترلاسه کوي، زده کوي چې خنګه د ځانګړي وسيلو له لارې د احساساتي ستونزو سره مبارزه وکړي. کله چې جنسي فعاليت د احساساتي کنټرول لپاره يوه وسيله	ي غفلت او د احساساتو تنظيم ۞۞ زده کړه.

بل ډول منظم نه شي.	په توګه ومومئ — کومه چې اکثراً مور او پلار دوی کې رامنځته کیږي — نو دا د ستونزې د کنټرول لومړۍ ټیکنیک ګرځي، ځکه چې ماشومان د خپلو مورانو او پلارونو څخه د مرستې احساس نه کوي.	
د (attachment-focused therapy) د اړونده اړیکې په جوړښت باندې تمرکز کوي. CSBD د اړیتایي لټون نښه ده؛ د اړیتایي لټون بدلولو سره، چلند کاري وړتیا بدلون مومي.	ناڅه والی (د اندیښنې یا د ځان ساتنې) ځینې مشخصې جنسي چلندونو په ظاهرولو لامل کیږي. د اندیښنې ناڅه والی د جنسي اړیکو د ټاکلو کولو او زیاتوالي ته اړونده کوي ترڅو د ناڅه والی د اندیښنې احساس کم شي. د ځان ساتنې ناڅه والی هغه چلند رامینځته کوي چې په کوم جنسي فعالیت کې ژوړې اړیکې نه وي - هغه اړیکه چې ممکن د ستونزې لامل شي، داسې نه ده چې شخص ورته لیوال وي، بلکې هغه فعالیت چې دغه احساسات رامینځته کوي مګر پرته له هغو ستونزو.	د اړیکې ماتېدل او د اندیښنې/اجتناب ډولونه.

شتون لري، د ټراوما تاریخ نه CSBD په اړه مهم یادونه دا ده چې هر چا ته چې CSBD د دی. ډیری یې نلري. کله چې د ټراوما تاریخ موجود وي، هغه مهم دی او باید هغې ته پام وشي. کله چې د ټراوما تاریخ نشته، بیا یې باید ومنل یا په کلینیکي وضعیت کې شامل نه شي. یوازې بیولوژي - د تمایلو کمښت، کوډلیج اغیزه، ډوپامین/اپیاډ سرکت فعال کول - رامنځته کړي پرته له دې چې ټراوما د مرستې په توګه وي CSBD بس لپاره دي چې.

دولته ۶ — د فحشاء ځانګړي معلومات.

د سنټوریون په اړه: فحشاء یو فوق‌العاده تحریک دی - دا د مغزې د جنسي پاداش سیستم څخه ډیر شدید دی، چې هغه حجم سره کار کولو لپاره یې تکامل شوی و.

پورنوګرافي استعمال د عصري کلینیکي ماحول کې د مجبوری جنسي چلند تر ټولو عام ډول دی. انټرنېټ په وړیا او بې هکه ډول، یو نه محدود شمېر نوي بصری جنسي شریکانو وړاندې کوي - چې دا کولیدج اثر (Coolidge Effect) په دوامدې توګه فعالوي، هغه څه چې هیڅکله هم د مخکینۍ بشریت لپاره ممکن نه وو. مغز ته د پاداش سیستم د دې کچې د ننوتلو لپاره ډیزاین شوی ندي.

۶.۱ — د درغلۍ موادو پراخه استعمال د عصبي سیستم پر ځانګړو اغیزونو.

تشخیص کلاینیکي.	پدې ډول کار کوي.	تاثیر
د تشدید پیړن: هغه څوک چې لږې توکې کارولو ته پیل وکړ او تدریجي ډول د خپرې کچې توکو ته ولاړه، هغه د حساسیته/تساهل پرمختیا ښیي چې د نشو کوډ له امله رامنځته کیږي. تشدید یوه شخصیت مسله نه ده - دا د ریسیپټر کموالي ده.	ډوپامین د تمکې نښه د تکراري او لوړ کچې فعالولو له امله، همداسي کمزوري کیږي لکه څنګه چې د نشو توکو سره مینه راځي. هغه محرک چې په پیل کې خورا قوي احساسات رامینځته کوي، تدریجي به کم احساسات تولیدوي۔ د دې لپاره چې مخکینۍ فعالې کچې ته ورسیږي، شخص نور نوي او درونده محتوا ته اړتیا لري.	جنسي ګټې ورکونکي سرکټ د حساسیت کمیدل.
جوان ناروغانو کې د نجوینۍ کمښت، په ځانګړې توګه د ریښتینې شریکې سره د جنسي فعالیت په جریان کې، مګر د پورنوګرافي کارولو په وخت کې نه، داسې ثبت شوي چې دا په ناروغانو کې شتون لري چې د پورنوګرافي پراخه تاریخ لري. دا یو عصبي مسله ده، نه یوازې رواني. د پاداش لړۍ بیا تنظیم شوی دی ترڅو هغه محرک ترلاسه کړي چې ریښتینې شریکه یې نشي کولای.	د مغزې د جنسي عکس العمل سیستم د پورنوګرافي موادو ځانګړو خصوصیاتو ته تنظیم کیږي — بصري، نوي، بې پرځ، غیر محدود. ریښتیني شریکانو په ورته ډول نوي نه وي، او هغوی هم په ورته توګه د غوښتنې پر بنډه شتون نه لري، او دوی اړتیا لري چې ټولنیز او عاطفي تعامل ولري چې پورنوګرافي یې نه کوي. هغه تحریک چې پخوا د پورنوګرافي موادو تنظیم شوي تمځایي سرکټ په ریښتیني شریکه سره آسانه ترلاسه کاوه، اوس ستونزمن کیږي.	کمی شوې رومانتیزې اړیکې.
هغه کس چې وایي یې غواړي پورنوګرافي استعمال کول ودروله، مګر یې نشي کولی — هغه څوک چې پلان لري ودروله، د درولو لپاره پیل کوي، او بیا بیرته پورنوګرافي ته راستنېږي — هغه د لمبیک درایو د مخنیوي په اړه ستونزه بیانوي. دا اراده کمښت نه دی.	زړه پورې فلمونو د زیاتې استعمال په اړه څېړنې ښیي چې دا د مغزو مخینې حجم (prefrontal cortex) برخې کموي او همدارنګه د مغزو د مخینې برخې او نورو برخو ترمینځ اړیکې کموي، چې دا هغه ډول پیړن ده چې د نشه مخدراتو سره مینه والو کې هم	پخوایې مخې دماغ کې سي impul کمزوري د کنټرول لپاره.

دا د عصبي سيستم ځينې ثبت شوې اغيزات دي چې مندی استعمال د کنټرول د لړ پر شاخ او څانګه اغيزه کوي.	ليدل کيږي. د مغز مخينه برخه "بند" سيګنال ورکوي. کله چې دا برخه ضعيفه شي، نو د احساساتو مرکز (limbic system) خپل فعاليت ته دوام ورکوي او د کنټرول ظرفيت يې کم وي.	

۶.۲ — د فحشاء د بيا رغون پروټوکول.

پورنوګرافي لپاره بې هوښيارۍ تعريف: مخکې له دې چې پيل وکړئ، په څانګړي ډول وټاکئ چې بې هوښيارۍ څه مانا لري. د ډېر خلکو لپاره چې پورنوګرافي استعمال د درملنې ته اړتيا لري، بې هوښيارۍ مانا کوي: هيڅ هڅه نه شتون لري چې پورنوګرافي وکارول شي (هيڅ ډول بصري يا ليکلي جنسي مواد نشته چې په څانګړي توګه د تحريک لپاره کارول شي). دا تعريف د څانګړې چلند په اړه يو څه نه وايي، هغه چې هر څوک خپل شخصي درملنې او ارزښتونو پر بنسټ پرې هوکړه کوي.

- مسؤليت لرونکي سافټ ويئر: کوډينټ ايز (Covenant Eyes)، بارک (Bark)، سرکل (Circle) يا نورې ورته وسيلې چې يا د پورنوګرافي محتوا فيلټر کوي يا د دسترخوانو هڅو په اړه راپور ورکوي يو ټاکلي مسؤليت لرونکي شخص ته. هغه مسؤليت لرونکی شخص پوهيږي چې دا څوک دغه کار ترسره کوي. د راز ساتنې ميخانيکم ځپليږي. د سافټ ويئر نصب کول او د شريکنده بريښنالیک تنظيم کول له دې مخکې وشي چې د هڅې احساس وشي، نه په هغه وخت کې.
- د وسيې مالش: که ګرځنده تليفون لومړی د لاسرسي نقطه وي، نو ګرځنده براوزر يې لرې کړئ. که کمپيوټر لومړی د لاسرسي نقطه وي، نو کمپيوټر يې کور ته په عام ځای کې ولږدئ. د شخصي ليدنې شرايط پای ته ورسوي - دا چلند په شخصيت کې وده کوي او په څرګندوالي کې کمزوريږي.
- ځواکمنې کمول: د فحشاء غوښتنې او تمايلات عموماً ۱۵ تر ۳۰ دقيقو پورې زياتواليږي او بيا راکم، که چيرې عمل نشي ترسره شوی. دا مهارت زده کړئ چې تمايلونه ووينئ پرته له دې چې عمل وکړئ - هغه تمايل ته ځواب نه ورکړئ بلکې د هغې په جريان کې پاتې شئ - دا د فحشاء استعمال د ستونزې د شفای اصلي مهارت دی. هر بريالی ۲۰ دقيقې تمايل کمول، هغه عصبي مقاومت رامينځته کوي چې د تمايلو اغيز يې تدريجي کموي.
- سردې اوبه غسل يا مخ ته سړه اوبه ورکول: د سړو اوبو تکنيک په څانګړي ډول د تنفسي عکس العمل فعالوي، چې دا دواړه د ډوپامين له خوا (norepinephrine) انعکاس او نوراپينرين چارل شوي حالت کې خنډ رامينځته کوي. دا د دې لپاره کار کوي چې دا فزيولوژيکه وي، نه په اراده پورې تړاو لرونکي.
- د ۹۰ ورځو دوره: عصبي ځيرنې چې پورنوګرافي استعمال د ستونزې په اړه دي، وړانديز کوي چې شاوخوا ۹۰ ورځې بې کيدو ته اړتيا ده ترڅو هغه حساس شوي جايز ورکونې سيټم عادي حالت ته راستون شي او بيرته د ريښتيني نړۍ محرکونو سره مناسب ځواب راکوي. د ۹۰ ورځو هدف د بيا رغيدنې پيل دی، نه يوازې پای.

د کوډ ۷ — د بیا رغونې اړتیه‌دیدنه.

د سنټوریون په اړه - دا ورته جوړښت لري لکه نورو ټولیزو عادتونو سره. یوه اضافي سره: باید د پاکوالي تعریف مشخص وي.

7.1 — د جنسي پاکوالي تعریف.

د جنسي نشو په اړه، چې د موادو نشې څخه توپیر لري، چیرته چې نشه یوازې له یوې حالت څخه جوړه ده (هیڅ کار نه)، جنسي نشه باید د فرد لخوا وټاکل شي ځکه چې هیڅ جنسي فعالیت نه، صحي نه دی او هدف هم ندي. د نشې تعریف یو شخصي بیان دی - چې معمولا په درملنې کونکي سره جوړیږي - چې مشخصوي:

واضوالي ولې مهمه ده.	د تعریف اجزاؤې مثالونه	څه باید وټاکل شي؟
طریقې چې د نشو څخه لرې دي، خورا مشخصې وي چې په هر حالت کې یو واضح "هو" یا "نه" ځواب ترلاسه کړي. "هیڅ جنسي اغیزمنونکي عمل نه" یو تعریف ندي - دا دومره نامعین دی چې نشي کولی تطبیق شي. "هیڅ پورنوګرافي، هیڅ دیتنګ اپونه د ماسټر څخه وروسته نه" یو تعریف دی.	پورنوګرافي د استعمال د ستونزې لپاره: هیڅ ډول اغیزمنه پورنوګرافي استعمال نشي. د عصري شریکانو د لټون لپاره: هیڅ ډول نامعلوم یا عادي جنسي ناستې نه. جنس د احساساتي تنظیم په توګه: هیڅ جنسي فعالیت نه چې د احساساتي ستونزې لومړۍ ځواب وي.	د پایلې چلندونو - هغه ځانګړې عملونه چې د دې شخص لپاره بیا ټینګیدنه رامینځته کوي.
منځنۍ حلقې پوهیدو د دې پوهیدو ته اجازه ورکوي چې څوک هغه وخت پوه شي کله چې هغه د بیا ځلې کیدو له مخکې په سیمه کې وي - او د دې لپاره کار وکړي چې د بیا ځلې کیدو څخه مخکې عمل وکړي، نه وروسته.	دا چلندونه دي چې وړاندوینه کوي چې څنګه د بیا ځلې کیدو خطر زیاتیږي، پرته له دې چې دا ستونزې وښې وي: * په هوټل کې یوازیتوب، پرته لدې چې څوک ولري چې تاسو ته خبر شي. * د ځینو ټولنیزو رسنیو حسابونو لټول. * په ځینو ځایونو کې شتون، پرته له دې چې ولري.	منځنۍ حلقې چلندونه - هغه فعالیتونه چې ځانګړي بیا راخرګندیدو نه دي، مګر د دې شخص لپاره د بیا راخرګندیدو مخینه ګڼاره پیژندل شوي.
بیاځې ځایه کول د جنسي فعالیت له منحصرولو څخه نه دی. دا د جنسي چلند په اړه اختیاري کنټرول ترلاسه کولو څخه دي. بهرنۍ حلقه هغه څه ښیي چې صحي څرګندونې څنګه وي، نو بیاځې ځایه کول د یو څه جوړولو لور ته لاړ شئ، او یوازې د یو څه له منځه وړلو نه.	جنسي فعالیت په یوه ټاکل شوي اړیکې کې. ځانګړی کول پرته له پورنوګرافي (که دا د شخص د فکري چوکاټ په کچه وي). صحي عاشقانه چلند. هغه جسمي احساسات چې جنسي اغیزه نه لري.	په صحي بهرنۍ حلقې د چلندونو په اړه: هغه جنسي څرګندونې چې د فرد د بیا رغونې ارزښتونو په کچه وي او د صحي جنسیت ملاتړ وکړي.

7.2 — سی بی ایس ډي لپاره د زیړتیا مواد.

د CSBD ځانګړي دلیل څانګړي.	زمان.	دوز	مکمل.
NAC، ګلوټامیټ د توازن په بیا راوستلو سره، هغه ځانګړې بدلون ته وده ورکوي چې اجباري چلند تحریک کوي. کینیکلیني د اجباري NAC ازموائنو ښودلې دي چې چلندونو په کمولو کې مرسته کوي، لکه قمار، تریخوتلیومانییا او نشه موادو کارول. ګلوټامیټ د عادي کولو اغیز د اجباري اړتیا احساس کموي، پرته له دې چې سادیشن یا مزې سیستم ځنډوي.	مابنه او ماسختم	۶۰۰ ملي ګرامه، دوه ځله په ورځ.	NAC (ایسټیل سیستین) د اجباري چلند لپاره تر -- ټولو مهمه یوې واحدې سپلیمنټ ده.
سیروټونین سیستم د سیرابیې سیګنال دی - د جنسي چلند لپاره طبیعي بند هوموزایګوس افرادو MTHFR سویچ. په کې، د سیروټونین تولید کې کمزوري د مقاومت دوري ته لنډوالی راولي او د تم 5-لپاره د بیرته راستنیدل یې چټکوي. MTHF په مستقیم ډول د سیروټونین تولیدي لاره ملاتړ کوي چې د سیرابیې تولیدونکې ده.	صبحانه	400-1000 میکروګرام	5-MTHF - د سیروټونین ترکیب ملاتړ.
زنک - د هورمونونو، جنسي هرمون (ټیستاسټرون) او اکسیتوسین، په تبادل کې مرسته کوي.	مابنام ښه وي.	۱۵-۳۰ ملي ګرامه د خواړو سره.	زنک د هورمونونو په تبادل کې یو همکار دی، او همدغه راز د هغه انځیمونو لپاره چې اکسیتوسین تولید او پروسس کوي. صحي هورمون مناسب (نه زیاتي) جنسي اکسیتوسین ته ملاتړ کوي. ملاتړ د جنسي فعالیت د پیوند په برخه کې مرسته کوي، چې کومه برخه اجباري جنسي چلند څکه کموي.
اکسیټوسین د جوړولو همکار. ګلیسین په توګه کار کوي چې NMDA برخه یو ګلوټامیټ سیسټم باندې اغیزه کوي، سره. د میګنیزیم NAC همدارنګه ګلیسینیټ آرامونکي اغیزې هغه اندیښنه کموي چې د جنسي اړیکو په واسطه احساساتي تنظیم محرک ګرځي.	مابنام ښه وي.	400 ملي ګرامه عنصر.	منیزیم ګلیسینیت.
د ویټامین ډي کمښت د مزاج تنظیم کې ضعف او د محدودیت کنټرول کمولو سره تړلي دی. ویټامین ډي ریسیپټرونه په ټولې مخته کې موجود دي - هغه سیمه چې د محدودیت کنټرول لپاره مسؤله ده، کوم چې "د بندیدو" سیګنال چمتو کوي. کمښت په ځانګړي ډول هغه ظرفیت	صبح په چاق بدن سره.	2000-4000 آی یو.	د ویټامین ډی۳.

کموي چې د عصبي چلند د بیا رغونې لپاره اړین دی.			

۷.۳ — مسلکي درملنې سرچینې

کې ځانګړي روزل شوي متخصصین شتون لري چې عام درملنې ټولنه په بشپړ ډول د دوی پاملرې CSBD نه کوي:

- متخصصین چې د جنسي وسواسو درملنې په برخه (سرټیفایډ سکس اډیکشن ټیراپیست): CSAT لپاره، iitap.com ته تصدیق شوي پروګرام له لارې. د IITAP کې ځانګړي روزنې لري، د CSAT لاړ شئ.
- سکسی عاداتو په اړه ناموسیان (Sex Addicts Anonymous - SAA): یو دولز برنامې چې ځانګړیږي د اجباري سکسي چلند لپاره، او دا د عام دولز برنامو په پرتله پراخه او انعطاف‌پذیر کوډاړې تعریف لري. دا ټولنه د ځانګړي شرم احساس پوهیږي او د خاص کړنو پر وړاندې قضاوت نه کوي.
- SMART Recovery: یو سکولاري او رفتارپوړی روش دی، چې د ۱۲ ګامونو له ماډل نه کار چوکاټ (باور □□□□□□□□□□ د دیني یا) اخلي. دا د هغه خلکو لپاره شتون لري چې د لوړ قدرت ورسې مناسب نه دی.
- جنسي اعتیاد لرونکو خلکو سره ملګري: که کومه ملګری وه چې د جنسي چلند په اړه د معلوماتو له امله د خیانت احساس کړی وي، نو هغه ملګری اړتیا لري چې خپله مرسته ترلاسه کړي - روزل شوي متخصص سره CSAT یا د ،SANON ،COSA (Co-Sex Addicts Anonymous) شخصي درملنه. د ملګري ټراوما ریښتیا ده او هغې ته د جلا درملنې اړتیا ده، چې دا درملنه د جوړو درملنې څخه جدا ده.

د سلسمې برخې -- د طبیعي جنسي روغتیا جوړښت.

د سنټوریون په نامه: بیا رغونه د جنسیت له ورکیدو نه ده. دا د ارادی، تړلې، او خوشحاله جنسیت بیرته ترلاسه کول دي.

دا برخه هغه څه په ګوښه کولو تمرکز کوي چې د بیا رغونې بهیر موخه لري، نه په ځانګړې چلندونو او اړیکو جوړښتونو کې، کوم چې د هر فرد او کلتور له مخې توپیر لري، بلکې د صحي جنسي څرګندونې عصبولوژیکي او رواني کیفیتونو په اړه.

د اجباري جنسي چلند لخوا څنګه دا اغیزمنه شوه؟	داسې ښکاري.	کیفیت
په ځانګړې ډول دا کنټرول لرې CSBD کوي. هغه څوک د خپلو ارزښتونو او موخو پر خلاف عمل کوي. بیا رغونه هغه مخکینۍ کنټرول ظرفیت بیرته راولي چې د ریښتیني انتخاب اجازه ورکوي.	دوی کولی شي د جنسي فعالیتونو په کولو یا عدم کولو سره خپلې غوښتنې، شرایطو او ارزښتونو پراساس انتخاب وکړي - او دوی کولی شي دغه غوښتنې، شرایطو او ارزښتونو په اساس د دې فعالیتونو څخه لاس واخلي. دا چلند د شخص لخوا لارښودویږي، نه د اجباري اړتیا لخوا.	اختیاري کنټرول
اجباري جنسي چلند هغه فعالیت رامینځته کوي چې اکثراً د بل څه لخوا بهر شویږي، نه د ریښتیني هوسا له امله. ممکن شخص د راحتۍ، اړتیا یا عادت احساس وکړي، مګر اړینه نه ده چې هغه د هوسا احساس ولري. بیا رغیدنه ریښتیني هوسا په تشخیص او بیرته راوستلو تمرکز کوي، ترڅو دا مناسب محرک وي.	جنسي فعالیت چې د هغه فعالیت یا د شریک لپاره په ریښتیني هوسا کې موټیږي— نه د ډوپامین راحت، د احساساتي ستونزې څخه د اپیوئډ راحت، د نویوالي له امله د جبري کولو، یا عادت له کبله.	د ریښتیني تمایل د چلوونکي په توګه.
بې ځنډې جنسي فعالیت، چې د پیوند احساس پکښې نه وي، کولای شي په تدریجي ډول د جنسي اړیکو ظرفیت کم کړي. بیا رغونه هغه پیوند ته بیا وده ورکوي چې کومې اوکسټوسین له خوا مدیریت کیږي، او دا هغه پیوند دی چې صحي جنسي فعالیت یې تولید کولو لپاره ډیزاین شوی دی.	جنسي فعالیت چې د یوې ریښتینې عاطفي اړیکې په شتون سره د شریک تر منځ وشي - هغه اکسیټوسین ټرل پایوونکي برخه ده چې اجباري جنسي چلند (په ځانګړې توګه، پورنوګرافي او مسلسل شریکانو بدلول) یې په ځینو مواردونو کې له پامه غورځوي.	□□□
اجباري جنسي چلند اکثراً یوې دورې ته لاره هواروي، چې د ارګازم وروسته حالت به خجالت رامینځته کړي، په ځای د رضایت ورکولو، چې دا بیا د عملونو پراختیا ته لامل کیږي ترڅو احساسات کنټرول شي. د سیروټونین تشبع سیګنال د هغه ستونزې له امله کمزوریږي چې خجالت رامینځته کوي. بیا په عادي حالت راستنیدل طبیعي	عادي د ځنډ دورې، چې د ارضاء شوي جنسي فعالیت وروسته رامنځته کیږي - هغه حالت چې د ریښتینې خوښۍ احساس لري او په چټک ډول نوی تمایل نه راپاروي.	تشبع

تشبع بیرته راولي.		

8.1 — د پیوند عملیات.

د "هیڅ موادو نشته" لړۍ په هرې چلن اړخیزې کوډی له مخې، هغه کلتوري عنصر چې د اجباري جنسي چلند شاوخوا رامنځته شوی، لیږد وړ دی. د CSBD ځانګړي برخې چې د بدلون وړ دي:

- د شدت غوښتنې او نویوالي غوښتنې لامل: د جنګیالي طبیعت د شدید، نوښتګر تجربو په لټه کې وي. دا تمایل کولی شي د ماجراجو، سپورټي سیالیو، سفرونو، تخلیقي تولیداتو، او د سوداګرۍ په برخه کې وکارول شي. شدت هغه ځانګړنه ده. ستونزه هغه وسیله وه.
- هغه اړیکې غوښتنې چې د مجبوری شریکانو بدلون له لارې څرګندېدلې: د ریښتینې بشري اړیکې لټون - کومه چې د مجبوري نمرو په واسطه یو ډول تقریب کیده، مګر په ځانګړي توګه د ریښتینې اړیکې مخنوي کیده - کولی شي د ژور، پایدار او متقابل اړیکو د رامینځته کولو په لټه کې بیا وکارول شي. هغه څه چې تل غواړل کیدل، اړیکه وه. هغه وسیله چې کارول کیده، په ځانګړي ډول د دې موډې مخنوي کیده.
- د احساساتو تنظیم دنده: هغه ټولې عاطفي حالات چې اجباري جنسي چلند یې مدیریت کاوه (بیګانۍ، غم، تنهایی، بې‌کاري) اوس باید د نورو طریقو په کارولو سره کنټرول شي. د چلن فعال کول، جسمي تمرین، تخلیقی فعالیت او ټولنیز اړیکې - دا ټول ښه لارې دي چې احساسات یې مهارتونه چې د بشپړ لیست څخه DBT TIPP منظموي او پکې اجباري چرخ نه دی شامل. د اخیستل شوي، په ځانګړي ډول د دې لپاره دي.

خلاصې تګل: بیولوژي، میکانیزم، بیا رغونه.

د سنټوریون په نامه: دا یو اخلاقي ناکامي نه ده. دا یوه بیولوژیکي پیښه ده. همدغه بیا رغیدنه لاره کار کوي.

دا لاړښود څه تاسیسوي؟

د بیولوژي په توګه: ډوپامین، داخلي اپیویډونه، اکسیټوسین، کوډج اثر، او پورنوګرافي د اغیزې کچې څخه لوړ تحریک. دا میکانیزم ځانګړي، مستند شوی دی، او دا شخصیتي ناکامي نه ده.

فارماکوژینومیک: DRD2 A1 (پاداش کمښت)، COMT Val/Val (شدت غوښتنې)، MTHFR C677T (سرټونین سیرېشن کې کمزوري). دا ورته بدلونونه دي چې د نشې کوډه سره موازي وي.

CSBD په ICD-11 د WHO کې: دا یو منل شوی حالت دی نړیوال تشخیص سیستم کې، نه یو اخلاقي قضاوت چې کلیمي ژبه یې اغیزه کړې ده.

شرم د حالاتو خرابولو، نه ښه کولو سبب ګرځي. شرم هغه رواني کړې وړې ته وده ورکوي چې کوم اجباري چلند یې کمولو لپاره کارول کیږي. د شرم له کتنې څخه د لرې کولو په یوه چارچوب کې لومړۍ کلینیکي پړاو ده.

پورنوګرافي ځانګړي پروفایل: فوق العاده محرک، کوډولې اغیزې، حساسیت کمیدل، د ریښتیني شریکانو څخه کم شوي تحریک، مخکښ قشر کې ضعف. ۹۰ ورځنۍ دوره د عصبي بیا رغون پیل ده.

سپلimentد ونو مجموعه:
زنک، (سرټونین سیرابي ملاتړ)، 5-MTHF (ګلوتامین تناسب، د عصبي تکراري رفتار کمولو مکانیزم) NAC (اکسیټوسین متابولیزم)، میګنیشیم ګلیسینیټ، ویټامین D3.

بیاځلې: له خپګان څخه د خلاصون تعریف وکړئ. مسؤلیت تنظیم کړئ. که شتون لري، د ټراوما په اړه خبرې وکړئ. که اړتیا وه، د ټراک په اړه خبرې وکړئ. طبیعي جوړښت رامینځته کړئ. هدف دا دی چې غواړنه، ټرلي او خوشحاله جنسي ژوند وي - نه د دې له منځه وړل.